



Dicas Cruciais para Viralizar no TikTok

O que devo me atentar nos vídeos abaixo?

✅ **Música em Alta:** A trilha sonora é um dos principais fatores de viralização. Mesmo que você não goste de determinada música, tente encontrar uma que esteja em alta e que combine com seu conteúdo. Use músicas populares para aumentar suas chances de aparecer nas recomendações.

✅ **Hook (Gancho / Descrição do vídeo) Poderoso:** O início do vídeo é essencial! Os ganchos devem ser impactantes e posicionados corretamente. O TikTok recomenda centralizá-los ou deixá-los um pouco acima, respeitando as margens da tela para melhor visualização. Comece com frases como:

“Eu achava normal viver inchada até descobrir isso...”

“Depois que virei mãe, meu corpo nunca mais foi o mesmo...”

“Se você acorda cansada e com a barriga estufada, veja isso...”

Esses ganchos geram identificação imediata com a dor da persona.

✅ **Estética Natural:** Diferente de outras plataformas, o que viraliza no TikTok não são vídeos superproduzidos com muitos efeitos, mas sim conteúdos com uma pegada mais espontânea e autêntica. Aposte em vídeos mais caseiros e naturais, que geram identificação com o público, com cortes dinâmicos.

Mostre rotina real: cozinha, café da manhã, lancheira das crianças, correria da manhã, momento tomando a bebida — isso conecta muito mais.

✅ **Constância nas publicações:** Mínimo 5 vídeos por dia (sugestão). Acontece de viralizar e sair venda postando menos por dia? Sim, acontece, mas é raro 😊

Além disso, use legendas curtas e diretas, mantenha um ritmo dinâmico e incentive a interação nos comentários. O engajamento é um dos principais fatores que o algoritmo considera para impulsionar vídeos.

ENTENDA O ALGORITMO DO TIKTOK

1. Engajamento: Quanto mais interação, mais alcance

O TikTok prioriza vídeos que geram reações rápidas e constantes. Aqui estão os principais sinais de engajamento:

- ✅ Curtidas – Indicam que as pessoas gostaram do conteúdo.
- ✅ Comentários – Vídeos com muitos comentários sugerem que estão gerando discussão.
- ✅ Compartilhamentos – Se alguém envia seu vídeo para outra pessoa, o algoritmo entende que ele tem valor.
- ✅ Favoritos (Salvar) – Esse é um dos sinais mais fortes para viralização.

📌 **Dica:** Incentive na descrição a interação com chamadas como:

“Comenta aqui se você também vive inchada”

“Você já conhecia essa bebida funcional?”

“Marca uma mãe que precisa ver isso”

“Seu intestino também trava assim?”

“Você também sente que vive cansada mesmo dormindo?”

2. Retenção: Manter as pessoas assistindo até o final

O TikTok mede quanto tempo as pessoas assistem ao seu vídeo. Se muita gente assiste até o final ou até assiste mais de uma vez, seu vídeo tem mais chances de viralizar.

- ✅ Vídeos curtos tendem a performar melhor (4-6s).
- ✅ Gancho forte nos primeiros 2 segundos para prender a atenção.

✓ Edição dinâmica (cortes rápidos, zooms e legendas) para evitar que as pessoas saiam do vídeo.

📌 **Dica:** Crie vídeos que deixem o espectador curioso para ver até o fim.

Exemplo:

“Eu só queria desinchar... mas ganhei muito mais que isso.”

“Descobri por que minha barriga vivia inchada e ninguém me contou isso...”

“Vou te mostrar o que mudou no meu corpo em poucos dias...”

🎯 3. Relevância: O que faz seu vídeo aparecer na For You

O TikTok entrega conteúdos com base no interesse do usuário. Para isso, ele analisa:

✓ Uso de músicas e trends populares (reforçando sempre).

✓ Hashtags estratégicas (misture hashtags virais com específicas do seu nicho).

Hashtags sugeridas:

#desinchar #barrigainchada #intestinoregulado #energiatododia #corpoleve
#retencaodeliquidos #desinflamar #mulheresreais #rotinademãe #bemestar #slev
#bebidafuncional #slev3em1 #desincharcomslev

Obs: copie e cole também as hashtags dos vídeos virais enviados e acrescente as hashtags do nome do produto.

✓ **Descrição do vídeo** – Palavras-chave ajudam o algoritmo a entender sobre o que é seu vídeo.

📌 **Dica:** Fique de olho nas trends da aba "Descobrir" e adapte para o nicho de maternidade, autocuidado, rotina feminina e bem-estar.

Agora é só aplicar essas dicas e aumentar suas chances de viralizar! 🚀🔥

Substituições estratégicas para hooks

Segue hooks virais para você iniciar sua jornada. Uma dica importante: pode ser necessário substituir algumas palavras dos hooks abaixo que o TikTok considera sensíveis ou proibidas.

✗ Emagrecer

- ✓ sentir-se mais leve
 - ✓ melhorar a relação com o corpo
 - ✓ voltar a se sentir bem nas roupas
 - ✓ recuperar leveza
 - ✓ melhorar o bem-estar físico
-

✗ Desinchar

- ✓ reduzir a sensação de peso
 - ✓ sentir o corpo mais leve
 - ✓ diminuir o desconforto abdominal
 - ✓ aliviar a sensação de estufamento
 - ✓ melhorar a leveza no dia a dia
-

✗ Perder barriga

- ✓ reduzir o desconforto abdominal
 - ✓ melhorar a sensação na região abdominal
 - ✓ barriga menos pesada
 - ✓ mais conforto no corpo
 - ✓ sensação de leveza
-

✗ Secar

- ✓ se sentir mais leve
 - ✓ melhorar a rotina de bem-estar
 - ✓ apoiar uma rotina mais equilibrada
 - ✓ cuidar melhor do corpo
 - ✓ melhorar a disposição
-

✗ Cura / Tratamento

- ✓ ajuda no cuidado diário
 - ✓ auxilia no bem-estar
 - ✓ contribui para o equilíbrio do organismo
 - ✓ apoio para sua rotina
 - ✓ suporte natural
-

✗ Resultado garantido

- ✓ pode ajudar
 - ✓ contribui para
 - ✓ auxilia no processo
 - ✓ muitas pessoas relatam melhora
 - ✓ quando usado com consistência
-

✗ Milagre

- ✓ rotina inteligente
 - ✓ cuidado diário
 - ✓ suporte funcional
 - ✓ constância faz diferença
 - ✓ mudança de hábitos
-

✗ Elimina gordura

- ✓ ajuda no bem-estar corporal
 - ✓ contribui para uma rotina mais leve
 - ✓ sensação de corpo mais confortável
 - ✓ apoio para hábitos saudáveis
-

✗ Intestino preso (muito direto às vezes)

- ✓ melhorar o funcionamento intestinal
 - ✓ mais conforto digestivo
 - ✓ rotina digestiva mais equilibrada
 - ✓ sensação de bem-estar abdominal
-

✗ Cansaço extremo

- ✓ falta de disposição
 - ✓ energia baixa
 - ✓ sensação de exaustão
 - ✓ pouca energia no dia a dia
 - ✓ dificuldade para manter o ritmo
-

Exemplo de hook melhorado:

✗ “Comecei a tomar isso para desinchar e perder barriga”

✓ “Comecei a usar isso porque queria me sentir mais leve e confortável no meu próprio corpo”

HOOKS PRONTOS PARA VOCÊ COMEÇAR

1. Depois que virei mãe, parecia que meu corpo nunca mais desinchou.
Essa bebida funcional foi a primeira coisa que realmente me fez sentir leve de novo.
1. Eu cuidava de todo mundo... menos de mim.
Até perceber que meu cansaço e meu inchaço não eram normais.
2. Ser mãe me ensinou muita coisa, menos como não me abandonar.
Foi quando comecei essa rotina simples que tudo mudou.
3. Eu acordava já cansada, com a barriga inchada e sem paciência pra nada.
Hoje meu dia começa diferente, e isso mudou até meu humor.
4. Entre lancheira, trabalho e casa, eu esquecia até de beber água.
Essa bebida virou meu único cuidado diário que eu realmente consigo manter.
5. Achei que era normal viver cansada depois da maternidade...
até descobrir que meu corpo só estava pedindo socorro.
6. Meu intestino travado e meu cansaço estavam afetando até minha paciência com meus filhos.
Depois que comecei isso, me senti outra mãe.
7. Não era só sobre desinchar...
era sobre voltar a me sentir bonita e viva de novo.
8. Eu olhava no espelho e só via uma mulher exausta tentando dar conta de tudo.
Hoje eu consigo me reconhecer de novo.
9. Depois dos filhos, parecia impossível cuidar de mim sem culpa.
Mas 30 segundos por dia mudaram minha rotina inteira.
10. Eu vivia inchada, irritada e sem energia...
e ainda achava que isso fazia parte de ser mãe.
11. Ser mãe em tempo integral me fez esquecer como era me sentir leve.
Essa bebida funcional me lembrou disso.
12. Meu maior sonho nem era emagrecer...
era só acordar disposta e sem aquela barriga pesada.

13. Eu fazia tudo por todo mundo e terminava o dia sem forças pra mim.
Quando comecei essa rotina, minha energia voltou de verdade.
14. A maternidade não me tirou só o sono...
tirou minha disposição, meu intestino e até minha autoestima.
15. Pareço normal, mas meu corpo vivia tão inchado que qualquer roupa já incomodava.
Comecei a usar essa bebida funcional e senti meu corpo muito mais leve e desinchado.
16. Eu acordava todos os dias com a barriga estufada e sem energia pra nada.
Depois da SLÉV, minha disposição e meu intestino melhoraram muito.
17. A retenção de líquido fazia eu me sentir pesada o tempo todo.
Com essa bebida funcional, consegui voltar a me sentir leve de verdade.
18. Eu comia “certo”, mas continuava com a barriga inchada e desconfortável.
Quando comecei a usar isso, meu corpo respondeu de um jeito surreal.
19. Parecia preguiça, mas era meu corpo inflamado e sem energia.
Depois que entrei com essa rotina, tudo mudou.
20. Eu vivia cansada e achava normal sentir a barriga pesada todos os dias.
Hoje entendo que meu corpo só precisava do suporte certo.
21. Minha maior insegurança era parecer inchada até usando roupa larga.
Depois dessa bebida funcional, minha autoestima mudou muito.
22. Eu achava que era só intestino preso, mas era meu corpo inteiro pedindo socorro.
Com apenas 30 segundos por dia, comecei a sentir diferença real.
23. Não era fome... era inchaço, retenção e desconforto o dia inteiro.
Depois que comecei a tomar isso, me senti outra pessoa.
24. Meu intestino travado acabava com meu humor e minha disposição.
Essa bebida entrou na minha rotina e fez toda diferença.
25. Eu vivia cansada mesmo dormindo e achava que era normal.
Descobri que meu corpo precisava desinflamar primeiro.
26. Minha barriga parecia sempre de fim de festa, mesmo com rotina saudável.
Foi aí que essa bebida funcional virou minha aliada.
27. Pareço tranquila, mas eu sofria com inchaço todos os dias em silêncio.
Hoje minha rotina é outra e meu corpo também.
28. Eu só queria desinchar...
mas acabei ganhando energia e intestino regulado também.
29. O problema não era só estética, era desconforto real todos os dias.
Depois que comecei a usar isso, até minha disposição voltou.